



COLEGIO CEPRI

DÍA 1

- Puré de zanahoria
- Lasaña de carne de ternera al horno con ensalada
- Fruta y pan
 - Carrot purée*
 - Baked beef lasagne with salad*
 - Fruit and bread*

Kcal.: 827 H. Carb.: 116 g Prot.: 27 g Lip.: 31 g

DÍA 2

- Garbanzos con verduras
- Muslos de pollo en pepitoria con patatas fritas
- Yogur y pan
 - Chickpeas with vegetables*
 - Chicken legs in "pepitoria" with fried potatoes*
 - Yogurt and bread*

Kcal.: 978 H. Carb.: 113 g Prot.: 47 g Lip.: 38 g

DÍA 3

- Macarrones con bacon y salsa de tomate
- Merluza orly con ensalada
- Fruta y pan
 - Macaroni with bacon and tomatoe sauce*
 - Hake orly-style with salad*
 - Fruit and bread*

Kcal.: 944 H. Carb.: 130 g Prot.: 32 g Lip.: 35 g

DÍA 4

- Patatas guisadas con carne
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan
 - Stewed potatoes with meat*
 - Zucchini omelette with salad*
 - Fruit, milk and bread*

Kcal.: 947 H. Carb.: 108 g Prot.: 37 g Lip.: 43 g

DÍA 7

FESTIVO / HOLIDAY

DÍA 8

FESTIVO / HOLIDAY

DÍA 9

- Sopa de estrellas a la casera
- Quiche de huevo y bacon con ensalada
- Yogur y pan
 - Homemade pasta soup*
 - Egg and bacon quiche with salad*
 - Yogurt and bread*

Kcal.: 855 H. Carb.: 96 g Prot.: 30 g Lip.: 41 g

DÍA 10

- Paella de arroz, verduras, magro y marisco
- Salmón encebollado con champiñones
- Fruta, vaso de leche y pan
 - Paella with rice, vegetables, lean pork and seafood*
 - Salmon with onions and mushrooms*
 - Fruit, milk and bread*

Kcal.: 960 H. Carb.: 124 g Prot.: 45 g Lip.: 34 g

DÍA 11

- Alubias blancas con zanahorias
- Croquetas de jamón con ensalada
- Fruta y pan
 - White beans with carrots*
 - Ham croquettes with salad*
 - Fruit and bread*

Kcal.: 853 H. Carb.: 118 g Prot.: 26 g Lip.: 33 g

DÍA 14

- Arroz tres delicias con gambas, guisantes, huevo y jamón york
- Escalopines de cerdo en salsa con ensal
- Fruta y pan
 - Chinese rice (prawns, peas, egg and ham)*
 - Pork steak in sauce with salad*
 - Fruit and bread*

Kcal.: 954 H. Carb.: 129 g Prot.: 36 g Lip.: 35 g

DÍA 15

- Patatas guisadas con calamares
- Pollo asado con pimientos verdes
- Fruta, vaso de leche y pan
 - Stewed potatoes with squid*
 - Roast chicken with green peppers*
 - Fruit, milk and bread*

Kcal.: 910 H. Carb.: 115 g Prot.: 44 g Lip.: 32 g

DÍA 16

- Potaje de garbanzos montañés con judías verdes y magro
- Empanadillas de atún con tomate natural
- Yogur y pan
 - Chickpea stew with green beans and lean pork*
 - Tuna pies with natural tomatoe*
 - Yogurt and bread*

Kcal.: 941 H. Carb.: 117 g Prot.: 31 g Lip.: 40 g

DÍA 17

- Crema de calabaza
- Tortilla de patata con fritada de verduras
- Fruta y pan
 - Pumpkin cream*
 - Potatoe omelette and fried vegetables*
 - Fruit and bread*

Kcal.: 893 H. Carb.: 117 g Prot.: 25 g Lip.: 39 g

DÍA 18

- Tallarines con calabacín y salsa de tomate
- Rodaja de merluza al ajillo con ensalada
- Fruta y pan
 - Italian pasta with zucchini and tomatoe sauce*
 - Hake with garlic and salad*
 - Fruit and bread*

Kcal.: 879 H. Carb.: 129 g Prot.: 33 g Lip.: 28 g

DÍA 21

- Crema de champiñones
- Filete de cerdo empanado con arroz blanco
- Fruta, vaso de leche y pan
 - Mushroom cream*
 - Breaded pork fillet with rice*
 - Fruit, milk and bread*

Kcal.: 959 H. Carb.: 118 g Prot.: 39 g Lip.: 39 g

DÍA 22

COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD Y DULCES NAVIDEÑOS

SPECIAL CHRISTMAS LUNCH AND CHRISTMAS SWEETS